

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24 689 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

ARRÒS TRES DELÍCIES
LLOM ADOBAT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

25 656 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 9

MACARRONS NAPOLITANA
OUS REMENATS
PATATA AL FORN
I OGURT

26 816 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 37 G.: 6

LLENTIES GUISADES
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

27 527 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 14

CREMA DE CARBASSÓ
LASANYA DE CARN AMB FORMATGE
PARMESÀ GRATINAT
GELAT

28 617 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 42 G.: 10

AMANIDA DE PATATES
POLLASTRE AMB LLIMONA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

1 601 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 12

SOPA D'AU AMB PASTA
MANDONGUILLES AMB SALSINA
PATATES A DAUS
FRUITA

2 723 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3 700 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 35 G.: 9

MONGETES BLANQUES AMB XORIÇO
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL VAPOR
FRUITA

4 716 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 6

AMANIDA DE PASTA
MEDALLÓ DE SALMÓ I CARBASSA AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

5 802 Kcal. P.: 25 HC.: 21 L.: 53 G.: 15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AL FORN GRATINAT
GELAT

8 717 Kcal. P.: 12 HC.: 27 L.: 60 G.: 10

CREMA DE VERDURES
SALSITXES AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
GELAT

9 745 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10 788 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 38 G.: 5

CIGRONS ESTOFATS
CROQUETES DE PERNIL
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
GELATINA DE MADUIXA

11 602 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 8

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSINA
AMANIDA VERDA
FRUITA

12 779 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 44 G.: 9

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

15 630 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURES
PIZZA
FRUITA

16 820 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

AMANIDA DE PASTA
SAN JACOB DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

17 826 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ AMB TARONJA
PÈSOLS
GELAT

18 676 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 51 G.: 16

SOPA DE FIDEUS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19 800 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 7

LLENTIES AMB ARRÒS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22 722 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

23 580 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 55 G.: 17

CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSINA
BARBACOA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
I OGURT

24 606 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 8

ESCUDELLA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25 596 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 10

AMANIDA DE PATATES
PEIX AMB VERDURES
GELAT

26 869 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 40 G.: 6

MACARRONS A LA BOLONYESA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

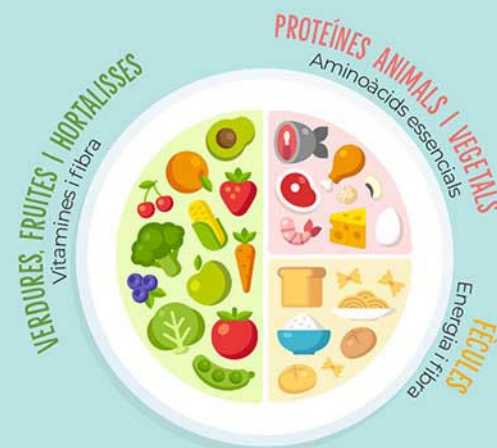


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat saludable.

PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT...

PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.
*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.